

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



MAJ 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

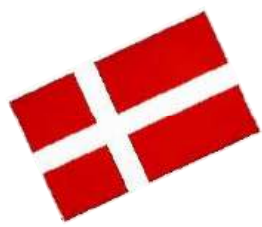
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket i Lyngby	Kl. 10.00 til 16.00	45 97 37 00
Frisør, Mette Lauvring	Efter aftale	28 18 94 95
LysPostens redaktion; Vibeke Lund	VLU@ok-fonden.dk	23 73 28 72

FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

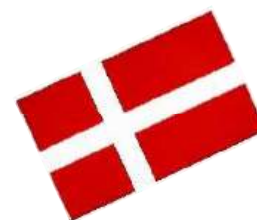
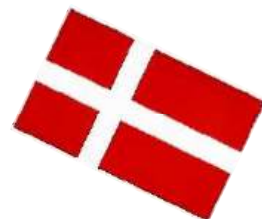
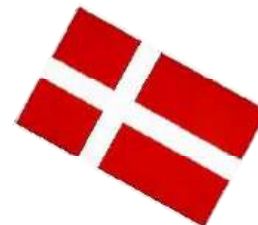
Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden
Fællessang	Kl. 14.30	Louise kommer hver 2. mandag (ulige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Ana Maria kommer efter aftale på udvalgte onsdage
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
Klippe-Krea	Kl. 09.30	Fredag
Neglecafé	Kl. 09.30	Karina ordner negle hver mandag/onsdag
Krea	Kl. 09.30	Det kreative værksted er åbent hver onsdag
Kegler	Kl. 10.30	Hver fredag
Bageværksted	Kl. 09.30	Hver torsdag
Udflugt	Kl. 11.00	Bussen kører hver onsdag (ca. 3 timer)

FØDSELSDAGE I MAJ

TILLYKKE TIL



Margit Carlson	Bolig 309	Den 4. maj
Marlene von Bülow	Bolig 331	Den 8. maj
Elin Sangill	Bolig 402	Den 11. maj
Lennart Christensen	Bolig 318	Den 19. maj
Stence Frostholt	Bolig 222	Den 23. maj
Marina Pedersen	Bolig 416	Den 25. maj
Aksel Jørgensen	Bolig 208	Den 26. maj



HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

Husk at bestille din livret hos personalet senest den 20. i måneden før din fødselsdato.

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Linda Bergstrøm Kristiansen (127) flyttede ind på Carolinegangen den 14. april

FARVEL TIL BEBOERE

Birthe Karen Larsson (127) er sovet stille ind fredag den 4. april.

Robert Kruse (221) er sovet stille ind tirsdag den 15. april.

Grete Vedel (313) er sovet stille ind søndag den 20. april.

Jørgen Kamph (214) er sovet stille ind torsdag den 17. april.

Lotte Peetz-Scou (207) er sovet stille ind søndag den 26. april.

Æret være deres minde

SOPHIENHOLM PÅ EN FORÅRSDAG

Onsdag den 26. marts

Turlederen havde – på vaskeægte Egon Olsen manér – en plan, da bussen fyldt til randen med deltagere dampede afsted mod Sophienholm denne formiddag.

Vi skulle som det første opleve det lille-bitte galleri i Portnerboligen, hvor Stine Yde udstillede sine malerier under overskriften "Passenger". Billederne forestiller virkeligheden set gennem en bilrudes begrænsede udsyn med forstyrrende reflekser og bilens fart, der opløser landskaberne. Men sådan gik det ikke. Forklaring følger:

Vi kom nemlig en hel time for tidligt, så mens vi ventede på, at Portnerboligen med udstillingen åbnede, kæmpede vi os ned i terrænet på toppede brosten, nogle af os med små nervøse, forsigtige skridt og andre med hjertet hoppende i halsen. For den korte gåtur var ikke ligefrem handicapvenlig! Men vi GJORDE det, som Helle Thorning (S) ville have udtrykt det.

Udfordringen var nu ingen overraskelse, for vi har været her før. Stedet er bare så natursmukt, at det hver gang er alle trabasserne værd.



Vi "slog lejr" på stien. Dem der ikke havde en rollator at sidde på, fik en bænk bragt frem til gerningsstedet af et prustende og stønnende turleder-team, der lagde sig fysisk i selen for, at alle kunne sidde behageligt og nyde den flotte udsigt



under indtagelse af medbragte sandwiches og drikkevarer.

Snakken gik med mad i munden om det vi så. Vi havde udsigt til Lyngby Radios antenner, højhusene på Bagsværd Hovedgade, og så kom vi til at tale om Aldershvile slotsruin udenfor vores synsfelt.

Grevinden af Bagsværd

Det fik Vibeke til at spørge gruppen, om de kendte historien om Grevinden af Bagsværd? Ingen kendte denne skæbnefortælling, så Vibeke brugte de næste 10 minutter på at fortælle om et bemærkelsesværdigt kvindeliv, der omkring 1870 startede på bunden af samfundet, nåede de højeste sociale tinder og 44 år senere i 1914 sluttede ulykkeligt i fattigdom og selvmord.

Efter frokost i det grønne slentrede vi 100 meter længere hen ad stien og landede

på Cafe Sophienholms udendørsterrasse, hvor vi slog os ned på første række (læs: første klasses udsigt over Bagsværd sø).



Her nød vi en forfriskning på en skala fra kaffe & kage til velskænket fadøl i de varme saliggørende stråler fra den længe ventede forårssol.

Så kom tidspunktet, hvor vi skulle beslutte os for, om udstillingen i Portnerboligen på toppen af bakken belagt med toppede brosten var attraktiv nok til at kæmpe sig hele vejen derop igen. Det blev den enkelte deltagers eget valg.



Alternativet var at gå den lette og direkte vej ud i turbussen, hvilket hele banden valgte.



Der er derfor mere end en god grund til at vende tilbage og lave en ommer, så snart lejlighed byder sig.

Hjemme igen var deltagerne glade for turen. "Det har været en perfekt dag", udtalte Ebba til LysPostens udsendte medarbejder.



Hr. og fru And dukkede op til kaffetid og nød et par mundfulde æblekage med flødeskum, som Marianne villigt lod dem få.

APRILSNARRET?

Hoppede du på den?



Det var en and

Kære læsere

Der kommer selvfølgelig ikke levende græsædende får udenfor vores vinduer - og ej heller mere lam på menuen på Lystoftebakken.

Bagside-artiklen i april-udgaven af Lys-Posten var en aprilsnar.

Eftertanke:

Der skal dog ikke megen fantasi til at forestille sig, hvor hyggeligt det ville være at have græssende får gående på vores grønne områder.

Ideen fejler ikke noget, men udrullet ville den blandt andet kræve, at nogen med indgående kendskab til får passer dyrene og sørger for, at de trives.

Det forlyder, at husets trivselskoordinator er skidebange for alle dyr, der er større end en kat, så den løsning er desværre ikke mulig. End of story.

FORÅRSKONCERT

Onsdag den 7. maj kl. 11.00



Ulla

Louise

Ana Maria

Kommunens dygtige musikterapeuter har lavet et fint koncertprogram, som de tournée rundt med dette forår.

Gruppen kommer til Lystoftebakken onsdag den 7. maj kl. 11.00.

Koncerten finder sted i Spejlsalen, hvor alle er velkomne.



Når man ikke kan dø, må man gøre sig umage med at **leve**

Mandag den 7. april

Ikke ord om Gud eller Vor Herre bevars kom ud af munden på præst, Julie Rebel da hun startede det fine gruppesamtaletilbud op denne mandag formiddag.



Gruppen mødes hver 14. dag kl. 10.30 til 11.30, og det er deltagerne, der bestemmer, hvad der skal tales om.

På opstartsmødet blev en række ting berørt – herunder behovet for flere aktiviteter i weekenderne. I den forbindelse blev der talt om udfordringen med at skaffe frivillige hjælpere til fx afholdelse af ban-

kospil. Julie fortalt om deres kirkes frivilligkorps, hvor en 95-årig kvinde hjælper til, når der fx afholdes gudstjenester her i huset. Denne ældre dame er citeret for at sige, når folk overraskes over hende høje alder: *"Når man ikke kan dø, må man gøre sig umage med at leve"*.

Den bemærkning faldt i god jord rundt om samtalebordet. Her kunne vi hurtigt blive enige om, at der er mange fordele ved at anskue udfordringer og fysisk forfald som mulighed for at udvikle nye sider af sig selv – arbejde på sine værdier og være taknemmelig for det, man har. Det bliver man aldrig for gammel til.

Hvis du har lyst til at deltage på de fremtidige gruppesamtaler med Julie Rebel, så giv Vibeke et praj – eller bed personalet om at gøre det.

Alle er velkomne, hvis bare man er indstillet på at lytte og tale om det nære og svære.

Julie er en god og erfaren samtalepartner, som har mange år på bagen i arbejdet med at tale med mennesker om det, der ligger dem på sinde.

Samtalemøder i maj: Mandag den 5. maj og mandag den 19. maj kl. 10.30 – 11.30.

Onsdag den 9. april

På 85-årsdagen for Danmarks besættelse drog en busfuld beboere afsted mod storbyen for at besøge Frihedsmuseet på den helt rigtige dag.

I strålende forårssol ankom vi i vores fine minibus til Esplanaden 13, hvor en udsendt beboer (læs: modstandsmand) allerede stod klar til at forsvare vores ret til en udsøgt handicapparkeringsplads få skridt fra indgangen til museet.

Velankommet fik vi alle udleveret audio-udstyr, der gav os lidt tekniske startproblemer. Da de var blevet løst, var det netop dette udstyr, der gjorde oplevelsen til noget i særklasse.

Vi gik fra udstillingsstation til udstillingsstation og fik i individuelt tempo levende fortalt i en lille "mobilhøjtaler" historier om mennesker og begivenheder, nazi-bevægelsen i Danmark, jødernes flugt til Sverige og meget, meget mere.



Flere af deltagerne havde minder tilbage fra besættelsestiden, som blev opfrisket – på godt og ondt.

Museet er virkelig godt lavet med levende sort/hvid billeder, der afspilles på væggene her og der, hvor det passer perfekt ind i udstillingen. Og stemmerne i mobilhøjtalerne fortæller dygtigt, så man føler, man er der selv.



Vi sluttede museumsbesøget af med at spise vores medbragte mad i solskinnet udenfor Frihedsmuseet. Herfra havde vi fin udsigt til blandt andet St. Alban's engelske kirke og Mærsk's hovedkvarter.



Mens vi spiste, faldt snakken på mænds levetid i forhold til kvinders og grundene til, at danske mænd i gennemsnit lever 3-5 år kortere end danske kvinder.

Vi blev hurtigt enige om, at mænd ofte er for sene i vendingen til at kontakten lægen, hvis der er noget i vejen med deres helbred.

Forskningen viser, at ægteskab og parforhold er sundhedsfremmende for mænd. Deres levetid forlænges, fordi deres kvinder skubber dem afsted til doktormanden, når kvindens tålmodighed er opbrugt.

I forhold til gennemsnitslevetiden for kvinder er det lige omvendt. De lever simpelthen længere, hvis ikke de har en mand i huset. (Vi lader billedet stå et øjeblik, mens du tænker over det ...).

På hjemturen var der et ønske om at køre omkring Fælledparken og Parken for at få lidt sightseeing med fra Østerbrokanten.



EFTERLYSNING

Carl i 225 har fået "leveret" et skakspil udenfor sin dør.

Er der dig

– eller ved du, hvem der står bag den hemmelige gestus?

Han undrer sig – så giv ham et praj!



Tirsdag den 15. april

Alle beboere var inviteret til påskebanko - og til at komme og få en lille fjer på



Set i bakspejlet var det nok falsk markedsføring. Selv om centerchefen gik rundt med portvinsflasken og skænkede op og med jævne mellemrum opfordrede til en fælles skål, så forblev arrangementet sobert.

Vi spillede om præmier med chokoladeovertræk i påskekategori harer, æg og våde varer.



Stemningen var god.

Engagementet stort.



Der indløb straks efter afslutningen på arrangementet en mundtlig klage fra Kim, der dog ikke kunne lade være med at smile, mens han formulerede sin store skuffelse over ikke at have vundet noget.

Hans modstridende kropssignaler blev ikke taget alvorligt. Man skal nemlig se sur ud i masken, mens man klager – ellers gælder det ikke.



Tab og vind med samme sind

Ordsproget opfordrer til, at man skal forholde sig roligt og sindigt, uanset om man oplever succes eller nederlag. Det betyder, at man ikke bør lade sine følelser løbe løbsk, hverken når man vinder eller taber. Med andre ord, man skal kunne tage både gode og dårlige tider med samme sindsro og værdighed. Dette afspejler en balance i ens følelsesmæssige reaktioner, hvilket er en dyd i mange kulturer. At kunne håndtere både medgang og modgang uden at miste fatningen viser styrke, modenhed og en dyb forståelse for livets op- og nedture.

Ordsproget stammer fra en tid, hvor det var vigtigt at opretholde sin ære og værdighed i alle livets forhold. Det har rod i gamle tiders værdier, hvor ære, selvbeherskelse og jævnmodighed var centrale dyder.

(Kilde: Udvalgte-ordsprog.dk)

Fredag den 25. april

LysPostens reporter sneg sig ind i lokalet, da der var yoga på programmet sidste gang.

Der var nemlig indkommet et praj fra en deltager om, at den nye aktivitet "virkelig-virkelig er god".



Interview med Erik efter dagens træning

Hvorfor synes du yoga-tilbuddet er så godt?

Jeg synes, man får rørt sin krop på en anden måde end ved stolegymnastikken.

Stolegymnastikken, tror jeg, er mere målrettet styrketræning af kroppens muskler, mens yoga også handler om smidighed, sinds- og kropsfølelse.

Vi kommer helt ud i kroppens hjørner og kroge – på en rar og rolig måde.

Kan du give nogle eksempler?

Vi laver øvelser, hvor vi skal "motionere" vores led fx håndled og fingerled.

Og så laver vi åndedrætsøvelser, mens vi træner.

Synes du, yoga øger din kropsbevidsthed?

Ja, helt sikkert. Man mærker sin krop, mens vi laver de langsomme bevægelser.

Kan du anbefale yoga til andre her på Lystoftebakken?

Ja 😊

MENUER I MAJ

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 18

Mandag	Frankfurter med kartoffelsalat og salat + frugtsalat med råcreme
Tirsdag	Små forårsruller med soja + dagens fisk
Onsdag	Kødboller i tomatsoase med pasta + jordbærkoldskål med kammerjunker
Torsdag	1. maj Gammeldags kylling med agurkesalat og rabarberkompot med rød front + fromage med flødeskum
Fredag	Hakkebøf med bløde løg, skysauce, surt og spejlæg + nougatis m/vafler
Lørdag	Tunmousse med toastbrød og dressing + hamburgerryg med flødestuvet spinat og kartofler
Søndag	Kalvecuvette med svampesauce og stegte kartofler + hvid chokoladekage

Uge 19

Mandag	Frikadeller med karrykartoffelsalat og mormorsalat + pandekager med sukker og syltetøj
Tirsdag	Falafel med urtedressing og salat + koteletter i fad med ris
Onsdag	Medister med stuvet spidskål og kartofler + jordbærgrød med fløde
Torsdag	Dampet kylling med peberrodssauce og kartofler + koldskålkage
Fredag	Rejekocktail med flutes + forloren and med skysauce, rysteribs og asier
Lørdag	I anledning af Marlene von Bülow's fødselsdag Fiskefilet med pommes frites, remoulade og citron + husets hjemmelavede is med vafler
Søndag	Indbagt svinemørbrad med svampesauce + Ananastærte med vaniljeflødeskum



Uge 20

Mandag	Røde pølser med lun kartoffelsalat + rabarbergrød med fløde
Tirsdag	Kalkuncuvette med pasta og gorgonzolasauce + Citronkoldskål med kammerjunker
Onsdag	Bruschetta + græsk farsbrød med tzatiziki og stegte kartofler
Torsdag	Dagens fisk +
Fredag	Krebinetter med stuvet blomkål + saltkaramelis med florentiner
Lørdag	Snitte med røget laks og æggestand samt asparges + vildtragout med kartoffelmos og rysteribs
Søndag	Glaseret skinke med flødekartofler og bønner + brownies med mikkaskum

Uge 21

Mandag	I anledning af Lennart Christensens fødselsdag Roastbeef med kartoffelsalat og grøn salat + frugtsalat med råcreme
Tirsdag	Boller i karry med ris + hvid chokolademousse med karameldrys
Onsdag	Aspargessuppe med flutes + dagens fisk
Torsdag	Skinkefarsbrød med dijonsauce og kartofler + jordbærtrifli
Fredag	Fisketerrine med ribsskum og toast + Coq au vin med stegte kartofler
Lørdag	Herregårdbøf med pommes og bearnaise + blommetærte med cremefraiche
Søndag	I anledning af Marina Pedersens fødselsdag Brændende kærlighed med rødbeder + Islagkage



Uge 22

2. påskedag	I anledning af Axel Laurits Jørgensens fødselsdag Forloren hare med skysauce, ribsgelé og asier + hyldebærsuppe med æbler og tvebakker
Tirsdag	Små forårsruller med soya + Bixsemad med bearnaise
Onsdag	Dagens fisk + gammeldags æblekage
Torsdag	Karrykål med rugbrød og rødbeder + husets hjemmelavede is med vafler
Fredag	Hønsesalat med ananas og toast + frikadeller med kartoffelsalat og salat
Lørdag	Kyllingeragout med persillekartofler + hindbærfromage med flødeskum
Søndag	Kalvecuvette med kroketter og rødvinssauce + mokkafragileté



Appetitten er en flygtig størrelse, men den kan tæmmes

Når det kniber med lysten til at spise, skal du vide, at din krop sandsynligvis har misforstået situationen i et forsøg på at passe så godt som muligt på dig og dit "brændstof-lager".

Kroppens evne til at tilpasse sig både gunstige og ugunstige fødevarer-situationer er bemærkelsesværdig. Fra evolutionens tid blev mennesket i stand til at kunne klare sig i lange perioder uden mad ved, at kroppen skruer længere og længere ned for kroppens energiforbrug i forhold til sultkatastrofens omfang og varighed.

Kroppen slukker simpelthen i prioriteret rækkefølge for de energikrævende processer, der ikke er livsnødvendige for din overlevelse på kort sigt. En af disse er evnen til at føle sult. Jo mindre mad, vi spiser i en periode, jo mindre appetit har vi. Den mekanisme har sikret menneske-racens overlevelse, fordi vi – set med naturens øjne - ikke spilder de sidste sparsomme kræfter på at bekymre os om udsigten til at dø af sult. Kræfter, som skulle have været brugt på at sætte i løb efter en kanin eller gå på jagt efter føde.

(Appetitten er en flygtig størrelse – fortsat)

Når vi reducerer vores madindtag eller helt stoppe med at spise, går der ikke lang tid, før appetitten forsvinder. Kroppen tolker det lave fødeindtag som en hungersnødssituation, som den skal sørge for at få os så helskindet som muligt igennem med livet i behold.

Omvendt vil kroppen blive mere og mere forventningsfuld og bruge energi på de høje tangenter, når der jævnlige kommer mad i maven. De signaler tolker den som tegn på, at der er mere, for det kommer fra, så den kan fyre op under alle kroppens processer og holde dig godt kørende uden at udsætte dig for risiko for livsfarlig energimangel.

Når ældre mennesker oplever, at appetitten udebliver, handler det ofte om, at de ikke har spist nok i en periode. Appetitten kan vækkes til live igen ved at tvinge sig selv i en lille uges tid til at spise mere mad, end man gjorde i går. Efter 3-4 dage vil kroppen have forstået budskabet og begynde at give dig appetitten og sultfølelse tilbage.

Uden mad og drikke – duer helt ikke. Velbekomme.

(Af Vibeke Lund, professionsbachelor i human ernæring)

Hvad er en Ædedolk?

Oprindeligt en vikingekniv,
som bæres i et bælte og bruges til at spise med

eller

En person med en usædvanlig stor appetit

eller

Et slangudtryk for en slagterkniv til slagting af kødkvæg

?

Læs svaret her, når du har gættet:

En ædedolk er betegnelsen for en person, der er kendt for at have en ekstrem stor appetit og evnen til at indtage store mængder mad på kort tid. Begrebet bruges ofte humoristisk og i en let spøgfuld tone. En ædedolk kan være en person, der elsker mad og nyder at spise, og som måske endda deltager i konkurrencer eller udfordringer, hvor det handler om at indtage store mængder mad på kort tid. Udtrykket kan også bruges til at beskrive nogen, der har et imponerende stort spiseapparat og sjældent synes at blive mæt. Generelt er det en betegnelse, der bruges til at udtrykke imponering eller fascination over en persons evne til at spise og tale store mængder mad.

GRØNT ER GODT FOR ØJNENE

Har du nogensinde set en kanin med briller?

Onsdag den 23. april

"Man har et standpunkt, til man tager et nyt" (Citat: Jens Otto Krag, S)

Spørgsmålet er: Kan man overhovedet regne med de udflugtsinvitationer, som hænger på de tre opslagstavler i huset?

Svaret er JA. For det er klimaforandringernes skyld, at vi ikke nåede den annoncerede 2. tur til Bispebjerg Kirkegård for at se de japanske kirsebærtræer blomstre denne onsdag. Foråret kom mindst 14 dage for tidligt, så alle kirsebærblomsternes kronblade var faldet til jorden sammen med alle de gode hensigter og løfter om guld og grønne skove.

Hvad gør man så? Man løfter selvfølgelig blikket og opdager, at alt er lysegrønt omkring os. Det er altså nu – som i lige nu - det er muligt at nyde synet af den nyudsprungne bøgeskovs friske grønne farver.

Aldershvile Slotspavillon ved Bagsværd sø – here we come

Vi parkerede udenfor den fine gamle træbygning og gik ned til bådebroen, hvor der er den smukkeste udsigt over sø og land.



Vejret var fint, men når solen gemte sig bag skyerne, dukkede en kølig brise op og gav de medbragte tæpper deres fulde berettigelse.

Vi spiste og snakkede, og især mændene blev inspirerede til at fortælle anekdoter fra deres unge år, hvor Bagsværd sø, Lyngby Roklub og Furesøen indgik.

Bent huskede som dreng at have cyklet hele vejen fra København til Bagsværd sø for at fiske. Kjeld kunne fortælle om en tragisk hændelse, hvor en gruppe unge mænd var kæntræt med en båd og druknede på Furesøen. Man siger, at "det Furesøen tager, beholder Furesøen", kunne han fortælle.



Asta lænede sig som altid tilbage og sugede nydelsen ind. Det var imidlertid ikke helt risikofrit, for vi havde kun vores rollatorer med at sidde på – uden ryglæn.



Efter en god times tid i det grønne, kørte bussen en omvej forbi Marienborg og over broen ved Frederiksdal kanoudlejning.

Der blev sludret og snakket i bussen, og alle var enige om, at det havde været en god tur, da vi var hjemme igen ... lige til kaffetid.

BLOMSTRENDE JAPANSKE KIRSEBÆRTRÆER

Onsdag den 19. marts

Først tænkte vi "hvor heldig kan man være", da forårssolen valgte at dukke frem og belyse verden på den smukkeste og luneste måde, just som vi satte bussen i første gear og kørte ud fra indkørslen?

Da vi nåede frem til destinationen, tænkte vi "hvor hurtig skal man være"?

Farven på de smukke japanske kirsebærblomster var blegnet, så de kronblade, der dryssede som sne på gangstierne lignede snevejr. Vi var enige om, at det var på et hængende hår, at vi nåede at se de blomstrende kirsebær – var vi kommet et par dage senere, ville der være flere kronblade på jorden end på træerne.

Men synet var smukt. Vejret var fantastisk. Og heldet var med os på flere måder.

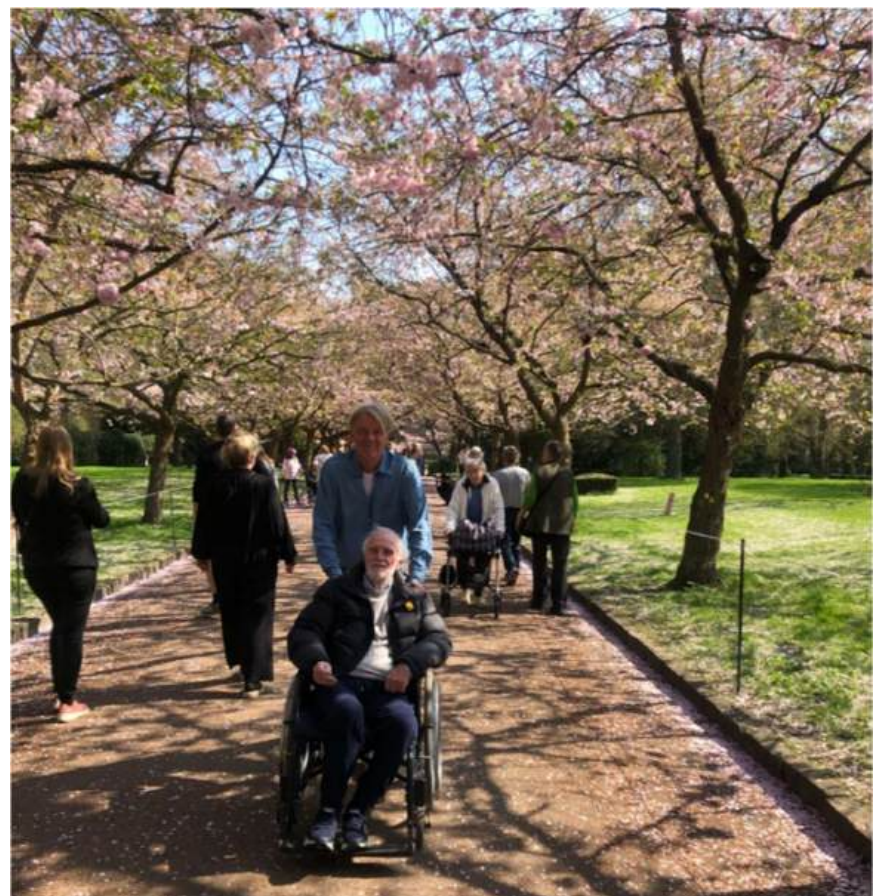
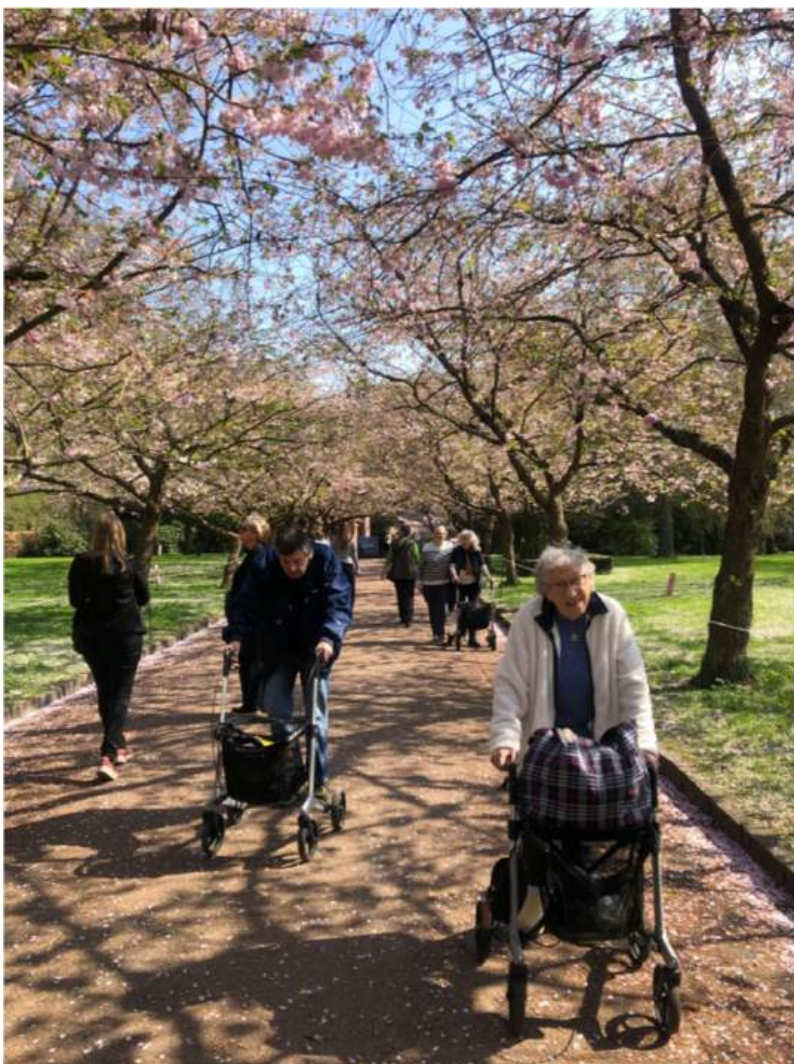
Før det første fik vi på et afgørende tidspunkt et godt råd fra en erfaren minibus-

chauffør om at køre bussen gennem kirkegården og hele vejen frem til de blomstrende kirsebærtræer – en tur, der ville have slået os helt ud, hvis vi havde forsøgt at gå ruten. Den var nemlig lang.

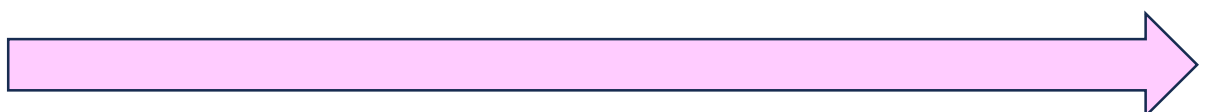
For det andet fik vi selskab at Astas datter, svigersøn og barnebarn, der havde valgt at gøre os selskab på dagens udflugt. Linda og Per var supersøde til at give os en hjælpende hånd med at eskortere alle deltagerne det sidste stykke op ad vejen, der førte til vores endelig mål med turen.

Vi dinglede lidt rundt på stierne efter evne og behov.

Frokosten blev serveret på bænke, hvorfra vi havde et fantastisk udsyn til en smuk naturoplevelse, som dokumenteres nedenfor og skarpt til højre.



De blomstrende lyserøde indtryk fortsætter på næste side





Tur-menu:
Grovsandwiches
med
hønsesalat,
kalkun og
salami
+ øl og vand



PÅSKEFROKOSTEN 2025

Torsdag den 24. april

Hvad skal der til for at lave en god fest?

Man siger, at værterne kan gøre sig nok så umage med det praktiske arrangement – maden, borddækningen, musikken - og det er selvfølgelig vigtigt. Men det er som bekendt gæsterne, der skaber festen.

Og det gjorde de. Årets påskefrokost emmede af glade beboere og personale, der nød at være sammen over god mad og festlig stemning anført af vores husorkester, Allan Steen.

Der blev danset og sunget med på kendte John Mogensen slagere, skåleviser og dem som vi ikke kender,

dem skåler vi med + masser af andre velkendte numre.

Menuen bestod af en fisketallerken med karrysild, fiskefilet og æg med rejer + frikadeller med agurkesalat. Desserten var cheese cake i flotte påskefarver flankeret af kaffe, Bailey i små glas og chokolader i metermål.

Som udsendt reporter på LysPosten lagde jeg særligt mærke til, at humøret var højt, og personalets lyst til at svinge beboerne rundt på dansegulvet var helt i top.

Billeddokumentationen for den gode fest forventes at holde hele vejen til byretten.





KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Søndag den 4. maj kl. 18.30

Mandag den 5. maj kl. 10.30

Onsdag den 7. maj kl. 11.00

Onsdag den 7. maj kl. 13.30

Onsdag den 7. maj kl. 11.00

Onsdag den 14. maj kl. 11.00

Mandag den 19. maj kl. 10.30

Onsdag den 21. maj kl. 11.00

Mandag den 26. maj kl. 10.30

Onsdag den 28. maj kl. 11.00

Vi tænder lys og mindes Danmarks befrielse

Samtalegruppe om livet, 1. sal i mødelokalet

Forårskoncert med Musikterapeuterne
i Lyngby-Taarbæk

Gudstjeneste med præsten fra Lundtofte
Kirke med efterfølgende kaffe

Turen går til Bagsværd Sø, hvor vi spiser
picnic i det grønne ved Aldershvile Slots-
pavillon

Turen går til Bryggeri Skovlyst i Hareskoven
Vi spiser madpakker i det grønne

Samtalegruppe om livet, 1. sal i mødelokalet

Turen går til Sophienholm ved Bagsværd sø
Vi spiser madpakker i det grønne

Samtalegruppe om livet, 1. sal i mødelokalet

Vi kører til Helsingør og spiser madpakker
med udsigt til Kronborg

Classic Wear.DK

Vi kommer: fredag.d.16.maj. 2025

Fra: Kl.10:00-13:30

Kollektion:

Lange Bukser

Cardigan

Nederdele

Blazer

Leggings bukser

Undertøj

Pyjamas

Herre jogging bukser

T-shirt Undertøj

Bluser

Strik Bluser

Tunekær

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

Vivi Marcussen er ansat som udviklingssygeplejerske pr. 1. marts 2025.

Vivis ansættelse er et nyt skridt i retning af at højne fagligheden i sygeplejen på Lystoftebakken.

Hun er en erfaren "pilot", når det handler om at se en organisation i helikopter-perspektiv og i at øjne muligheder for forbedringer i fx arbejdsgange, processer og faglig medarbejderudvikling.

Desuden vil Vivi stå for løbende undervisning af personalet og sikre, at medarbejderne føler sig så dygtige og jobtilfredse som overhovedet muligt.

Det bliver spændende at opleve, hvad godt Vivi kan bibringe vores plejecenter. Vi har under alle omstændigheder fået en ny engageret, flittig og ambitiøs medarbejder med ombord.



Henrik Hinge, ny sygeplejerske på Amaliegangen pr. 1. april 2025

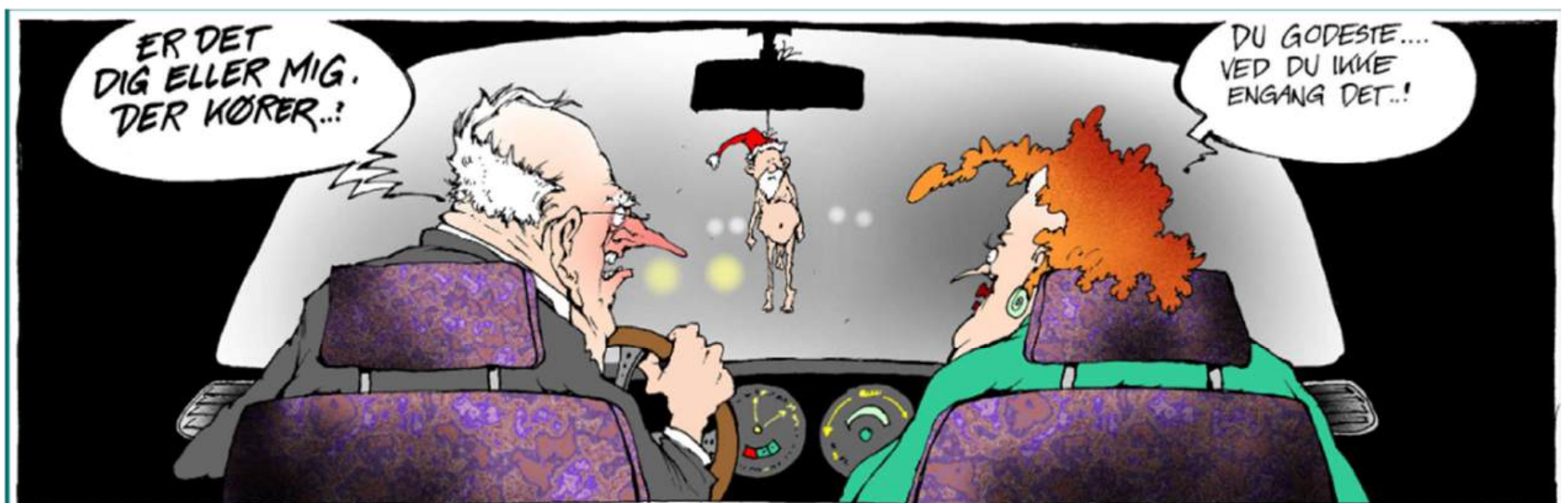


Velkommen til vores nye sygeplejerske, der på kort tid allerede har vist sit store engagement og lyst til at være en aktiv del af den faglige udviklingsproces, som Lystoftebakken har sat i søen.

Henrik har arbejdet i OK-Fonden i mange år – senest på Dronning Anne-Marie Centret på Frederiksberg.

Der er fart på ham. Han er ambitiøs og bevæger sig i hastigt tempo, så du skal måske op i gear, hvis du vil nå at fange ham i det daglige benarbejde.

*Det bedste, vi kan give vores beboere, er glade medarbejdere
- ser du en, må du endelig huske at smile tilbage*



Selv om der er rift om pladserne på Lystoftebakken, så skal det gå ordentligt til

Mange af os, der arbejder på stedet, har oplevet at få spørgsmålet: Hvordan får man en plejebolig på jeres plejehjem?

Som buschauffør på onsdagsudflugterne møder vi ofte mennesker, der bliver positivt overraskede over at se vores lille flok af ældre pensionister rundt omkring i terrænet.

"Hvor kommer I fra", bliver vi spurgt.

Og så er der dem, der ikke spørger om noget som helst, men bare tager for givet, at de kan komme ind på vores plejecenter – som her forleden dag.

På et møde på centerchefens kontor steg rumtemperaturen, efterhånden som forårssolen fik fortrængt skyerne på himlen. Døren ud til det grønne område blev åbnet for at få lidt kølig luft ind i lokalet.

Konsulenten, der havde indkaldt til teamsmøde på chefens PC, opdagede kort tid efter, at alle fire mødedeltagere havde mistet koncentrationen og ikke

længere kigge på ham på skærmen, men i en helt anden retning. "Undskyld – men hvad foregår der", afbrød han sig selv.

Sagen var den, at en gråand havde besluttet sig for at spadsere direkte ind ad den åbne dør, og nu sad og prøvede at orientere sig på dørtrinnet til Katrines kontor.

Der er ingen tvivl om, at fru And ville have fortsat sin rute ind i lokalet og videre frem i kupeen, hvis ikke vi forsigtigt havde gennet den tilbage til naturen.

I en tid, som den vi lever i lige nu – med uforudsete og omvæltende politiske handlinger på globalt plan – er det vigtigere nu end tidligere at holde fast i vores samfunds demokratiske værdier.

Man kan ikke bare mase sig ind og kræve sin plads hos os, uanset hvor man befinder sig i fødekæden. Det skal gå ordentligt til.

Anden – hvor sød og nuttet end den var – blev afvist i døren. Sådan bør det være.



Om at være næbbet (Kilde: Ordhjem.dk)

Ordet næbbet bruges ofte til at beskrive en person, der er kvik og slog af i replikkerne. Det kan betyde, at personen har en skarp tunge og en hurtig replikbehandling. Det kan også betyde at være dristig eller provokerende i sin tale.

Nogle mennesker har viljen og evnen til at bevare et positivt sind, smil i øjet, den humoristiske sans og glæden ved livet – selv når det viser sig fra sin allerværste side. Sådant et menneske er Jens.

”Livet kommer forfra og forstås bagfra” har Jens valgt som overskrift på portrætartiklen om ham:

Jens Rønnemoes Pedersen

Af: Vibeke Lund

Jeg fanger Jens en formiddag i hans nye bolig i nr. 334, hvor han lige er blevet færdig med morgenmaden. Lejligheden er på ingen måde færdigindrettet endnu, og der er kun kommet én stol med fra den gamle lejlighed på 1. sal – den sætter jeg mig i, lægger benene over kors og spørger Jens: *”Hvad kunne du godt tænke dig at få helt frem i forreste tallerkenrække i denne portrætartikel om dig?”*

Jens er ikke et øjeblik i tvivl om sit svar på det spørgsmål. *”Man skal gøre en forskel, være positiv og kæmpe sig op på hesten igen. Livet giver os nogle gevaldige øretæver af og til, men dem kan man lære af og bruge til noget”.*

”Min Parkinsons-diagnose var selvfølgelig den største røvfuld”, jeg har inkasseret i mit liv, men selv den har givet mig noget, som jeg i dag ikke ville undvære. Sygdommen tvang mig til at stoppe op og kigge ind ad. Jeg tog sågar på et retreat i Japan, hvor vi fik ro og vejledning til at rejse ind i os selv og finde svar på mangt og meget. Den indsigt, jeg fik her, har åbnet mit sind for fortsat selvrefleksion”.

Samtalen tager en drejning for at undersøge, hvilken barndom Jens er rundet af. *”Jeg talte ikke med min far i mange år, fordi han ikke ville respektere, at jeg tog et andet karrierevalg end det, han mente, jeg burde træffe. Han var selv officer i forsvaret og syntes, det var vejen frem for mig. Min lillebror fulgte hans fodspor,*

men jeg ville noget andet – og betalte en høj pris for det.

”Min far var meget entreprenant, og min mor var hjemmegående og fuld af skønne ideer. Jeg slægter dem begge på, for jeg har altid været sådan en, der sætter ting i gang. Min far var sådan en, der fiksede alting, med hænderne godt skruet på og en løsning på alt”. Man fornemmer tydeligt beundringen i Jens’ stemme, og jeg spørger ham derfor, om han så op til sin far?

”Ja, der gjorde jeg helt sikkert”, svarer han. *”Så må det havde krævet alt dit mod at trods hans forventninger til, at du ligesom ham blev officer i forsvaret”,* bemærker jeg.

”Sådan har jeg aldrig tænkt på det”, siger Jens og ser lidt filosofisk ud. *”Men det har du nok ret i”.*

Konsekvensen af Jens’ fravalg af en militærkarriere blev, at han mistede kontakten til sin far gennem mange år. Det var først, da Jens fik kone og børn, at der kom hul i lydmuren igen. *”Men vi talte aldrig om årsagen – og min far gav ingen indrømmelser her. Det lå ikke i tiden og i kortene i min familie, at man talte den slags”.*

Tilbage i snakken om opvæksten nævner Jens, at de sejlede meget i hans familie. *”Min yngste datter, Ida har for nylig bestået duelighedsprøven på Oure Efterskole – så hun fortsætter familietraditionen”,* stråler han. Ida kommer tit på be-



søg, og de har stærke, kærlige bånd til hinanden.

"Før jeg blev syg, var jeg så optaget af mit lederjob i Vestas. Der var utroligt mange rejsedage, og det gik selvfølgelig ud over min tid sammen med familien. Jeg fløj rundt i hele verden for at sikre, at vores 7-8.000 medarbejdere fik den uddannelse, der var brug for i vores servicecentre world wide. Nogle gange kom jeg kun hjem for at hente en ny kuffert med rent tøj til den næste rejse".

Jens har været gift to gange og fået to børn i hvert ægteskab og har tætte venner i sit liv.

Min stædighed og troen på at det nytter noget at kæmpe for andre gav mig lyst til at gøre en forskel for andre med Parkinsons-ramte. Jeg blev fan af den amerikanske skuespiller, Michael J. Fox og mødte ham faktisk på en konference i New York. Han var ikke let at komme i nærheden af, fordi han var mandsopdækket hele tiden, men det lykkedes mig at vække hans opmærksomhed ved at række min arm i vejret med en tatovering af en Fox (ræv).



Det blev et stort øjeblik for mig at få lejlighed til at tale med dette fine menneske og udtrykke min taknemmelighed og respekt for alt det gode, han gør til gavn for Parkinsons-sagen".

Fodaftryk

"Hvad har kendetegnet dig gennem livet", spørger jeg? Jens svarer prompte, at han elsker mennesker og har været god til at skabe relationer. "Og så har jeg jo fået fire børn og blev for nylig bedstefar til lille Ubbe. Desuden har jeg forsøgt at være et ordentligt menneske. I dag kan jeg se, at jeg har svigtet mine to ægte-

skaber og fire børn ved at være så meget på farten hele tiden".



Under interviewet refererer Jens flere gange til nogle fotos i hans tidligere bolig. Dem går vi afslutningsvist over og kigger på. Især en collage med billeder af alle cykelvennerne og billeder fra Roskilde Festivalen får Jens til at smile. Her var han initiativtager til et Rickshaw-projekt, hvor de cyklede mere eller mindre fulde festivaldeltagere rundt på området for at samle penge ind til Parkinsons-sagen. Rekorden for indtjeningen på disse cykel-taxa'er var et år helt oppe på kr. 150.000 – på blot tre dage.



"Da jeg måtte forlade cykelholdet for Parkinsonsramte, udnævnte de mig til ærespræsident i 2024. Det har bestemt ikke været kedeligt – og fortsættelse følger".